

Nº 1.512  
DEL 30 DE SEPT. AL 6 DE OCT. DE 2015

# mía

**1** Sólo  
1,30€

CANARIAS 1,40 EUR (SIN IVA)  
INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

## La dieta de Máxima de Holanda

**EL REVOLUCIONARIO MÉTODO  
PARA ADELGAZAR: NewFysic**

9 CREENCIAS  
MÉDICAS  
A EXAMEN

Belleza

# Quítate 10 años (sin cirugía)

**NUEVAS CREMAS EFECTO LIFTING,  
TRATAMIENTOS Y MAQUILLAJE**



**7** RECETAS PARA COMER  
SANO EN LA OFICINA

Dossier **48**  
**TRUCOS  
QUE TE  
FACILITAN  
LA VIDA**

**Uñas  
de otoño**  
APRENDE A LLEVAR  
LOS COLORES  
MÁS ATREVIDOS

**13** BOTINES  
DE MODA  
POR MENOS DE 50 €

Las últimas  
**WEBS**  
**PARA CAMBIARTE  
DE TRABAJO**

VI PREMIO  
CUIDA DE TI  
Carlota Olcina &  
FUNDACIÓN ARRELS





**EVITA LOS MALOS GESTOS**

Tensión, estrés, tristeza... nos hacen contraer la cara y provocan las arrugas que más envejecen, las verticales. ¿Cómo frenarlas? Sonríe más y sujeta un lápiz entre los dientes de vez en cuando.

**5 CLAVES PARA OBTENER UN RESULTADO NATURAL**

**HUYE DEL ACABADO EN SERIE.** Nunca se debería notar ni la mano ni la firma del médico. El diagnóstico y el resultado deben ser personalizados.

**NO TE BORRES DEL TODO.** Eliminar el rastro del transcurso de los años del todo es un error. Un rostro maduro sin ninguna línea de expresión resulta artificial.

**ES UNA CARRERA DE FONDO.** Hay que ir tratando poco y con mesura. Coger el *sprint* y pedir nuevos rasgos y sumar cambios radicales no te beneficia en nada.

**NO CONGEELES LA EXPRESIÓN.** Acudir a la toxina botulínica no implica perder gestualidad. Bien empleada, 'relaja' y no inmoviliza ni paraliza.

**REPOSICIONA SIN PESO.** Inflar las mejillas o la boca de forma desmesurada no te hará parecer más joven: sólo conseguirás acelerar el descogamiento. (Por las doctoras Mar Mira y Sofía Ruiz del Cueto, de Mira+Cueto).

# Alternativas al 'lifting' QUÍTATE 10 AÑOS

Ya no hay necesidad de pasar por una intervención agresiva, de esas que requerían anestesia general e implicaban un periodo de recuperación largo. Aquí tienes **soluciones médico-estéticas poco invasivas, cosméticos de efecto quirófano y trazos de maquillaje escultor** que quitan una década sin esfuerzo.

por SONIA CORONEL